

Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren



1/2019
JANUAR

Spurenelement Zink

Bei einem Mangel drohen Ihnen Diabetes, Erblinden und ständige Infekte

Etwa jeder dritte Deutsche jenseits des 65. Lebensjahres leidet an einem schleichenden Zinkmangel. Mit fatalen Folgen: Denn das Spurenelement ist für Ihren Körper mindestens so wichtig wie Eisen. Doch hat Ihr Arzt Ihnen schon jemals geraten, den Zink-Blutwert bestimmen zu lassen? Warum das so wichtig ist und bei welchen Erkrankungen Sie von Zink-Präparaten profitieren, erfahren Sie in diesem Beitrag.

Von allen Spurenelementen ist Zink in unserem Körper mit Abstand das aktivste: Mehr als 300 verschiedene Enzyme sind auf Zink als Cofaktor angewiesen. Das bedeutet: Ohne Zink können sie ihre Funktion im Stoffwechsel nicht wahrnehmen. Darüber hinaus gibt es wohl über 2.000

sogenannte Transkriptionsfaktoren, die ebenfalls Zink benötigen. Das sind winzige Eiweißstoffe, die unsere Gene an- und abschalten können und so fast alle Lebensprozesse steuern.

Besonders wichtig ist das Spurenelement für solche Körpergewebe, die sich durch eine hohe Regenerationsrate

Außerdem in dieser Ausgabe

Osteoporose 4

Gegen den Knochenschwund empfehlen die meisten Ärzte immer noch Milchprodukte. Doch die Forschung ist schon viel weiter: Das Beste sind Trockenpflaumen!

Demenz 5

Alzheimer gilt heute bei Insidern bereits als Typ-3-Diabetes. Denn Zucker und Billig-Food hinterlassen ihre Spur der Verwüstung auch im Gehirn. So schützen Sie sich.

Aktuelles 11/12

- **Prostatakrebs:** Westliche Ernährung verfünffacht Ihr Risiko
- **Künstliche Hüfte:** Warum Sie Keramik bevorzugen sollten
- **Kaffee:** Dunkle Sorten sind besser fürs Gehirn

Gute Vorsätze umsetzen 7

Gute Vorsätze scheitern meist, weil wir sie auf die lange Bank schieben. „Prokrastination“ sagen Psychologen. Mit unserer 11-Punkte-Strategie werden Ihre Pläne wahr.

Biorhythmus 8

Im Winter tickt unser Körper anders als im Sommer. Wer das ignoriert, kriegte miese Laune und wird krank. Lesen Sie, wie Sie es besser machen und den Winter genießen.

- **Schmerzmittel:** Diclofenac ist die schlechteste Wahl
- **Muskelkräftigung:** Proteinpulver helfen nach Krankheiten und OPs
- **Omega-3-Fettsäuren:** Gesund altern mit Fischöl